

プラス  
葉酸☆

# 人生最初の1,000日 応援事業

光市民対象  
(妊娠している方)  
※妊娠届出前の方も可

「人生最初の1,000日」という言葉をご存じですか？  
受胎から2歳までの「人生最初の1,000日」の栄養摂取状況は、成人期以降の健康維持にも影響すると考えられ、この時期に適切な栄養が子どもに届けられることが重要とされています。

おっぴ都市宣言のまち光市では、妊娠前から出産後の女性を栄養面から支援するとともに、子どもや家庭の栄養状況の向上、健康増進を目的に右記の取り組みを実施します。

妊娠期

葉酸サプリメント  
配布(75日分)

健康食生活チェック  
(ママ)・食育相談

①妊娠前～妊娠初期  
胎児の神経管閉鎖  
障害発症予防  
②妊娠期全般  
貧血予防など

産後～2歳頃

健康食生活チェック  
(お子様・保護者様)  
離乳食教室・食育相談  
1・2歳児お誕生相談

妊娠期の食生活について、健康食生活チェックを使って確認してみましょう。該当する項目に☑をお願いします。 対象者：光市にお住まいの妊娠している方

## 妊娠期☆健康食生活チェック

Yes No

1- バランスのよい食事とは、主食（ご飯、パン類など）、副菜（野菜、海藻、きのこ類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）のそろった食事であることはご存じですか。

ポイント☞ つわりの時期が落ち着いたら食事バランスを整えることを意識してみよう！

2- 妊娠中は適切な栄養状態を維持するため、妊娠前に比べて必要なエネルギー摂取量が増加することはご存じですか。

ポイント☞ 主食を中心にエネルギーをしっかり摂取するよう心がけよう！

3- 野菜は、妊娠中に不足しがちな葉酸や鉄などのビタミン・ミネラルのよい供給源になることをご存じですか。

ポイント☞ 野菜をたっぷり使った副菜でビタミン、ミネラルを補給！

4- 主菜はたんぱく質の主な供給源ですが、種類によって含まれる栄養素が異なるので、特定の食材に偏りなく食べることがよいことをご存じですか。

ポイント☞ 朝食は納豆、昼食は卵だったので、夜は魚にしよう♪と献立を考えるとGood!

5- 妊娠中は胎児の成長のためカルシウム吸収率がアップすることをご存じですか。

ポイント☞ カルシウムは牛乳や乳製品、小魚、緑黄色野菜、豆類等に多く含まれます！

6- 妊娠中は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい体重増加の目安があることは、ご存じですか。

ポイント☞ 妊娠中の体重増加が不足すると早産や小さく生まれるリスクが、増加過剰では巨大児のリスクが高まります。体重増加の目安は母子手帳やお渡しする資料で確認を！

葉酸サプリメントをご希望の方は裏面「葉酸サプリメント利用申出書」にご記入の上、回答済の本用紙を下記にご提出ください。また、個別の食育相談をご希望の方は下記にご連絡をお願いします。